

Fakta om PTSD

Frågor och svar

- Waa maxay PTSD?
- Yuu ku dhacaa?
- Maxaa ugu wacan in uurkutaalladu ay dadka qaarkood u horseeddo PTSD?
- Ma jiraan cilmibaarisyo waxtar leh?
- Miyaa laga hortegi karaa PTSD markay qof uurkutaallo la soo deristo?
- Waa kuwee daryeellada nafsaaniga ah ee saamaynta wax ku oolka ah ku leh PTSD hirgalay?
- Daawooyinke ayaa saameyn la caddeeyey ku leh PTSD?
- Maxay muujinayaan cilmibaarisyadu markii kooxo kala duwan si gaar ah loo darsay?
- Akhri faahfaahin dheeraad ah
- Tixraacyo
- Tifaftire iyo xaqiiqohubiye

Waa maxay PTSD? (Vad är PTSD?)

Posttraumatic stress disorder (Xanuunka ka dambeeya kadeedka uurkutaallada), PTSD, wuxuu ku dhici karaa qof qudhiisa loo geystay – ama goobjoog u ahaa – dhacdooyin xun oo nafta halis geliya oo tiiraanyo badan leh sida aafuoyin, shilal, dulmi, kufsi iyo xadgudubyo maskaxeed ama jir ahaaneed. Kuwa ay uurkutaalladaasu la soo gudboonaatay dib ayey madaxooda uga guuxi kartaa iyadoo ay sida sawirro oo kale ugu muuqato (flashbacks), iyagoo misna si kasta ugu dadaala inay ka meereystaan nooc kasta oo fikir, xusuus, dhacdo, xaalad ama dad ah oo dib dhibaatada u xusuusiya. Riyo cabsi leh iyo hurdoxumo waa u caadi. Qaar badan waxay yeeshaan digtoonaaan xad dhaaf ah, kacsanaan iyo naxdin dhow. Waxaa xumaada awoodda fahamka, fikraduhuna waxay noqdaan kuwo taban – niyadjabsanaan badan ayaa la dareemaa.

Yuu ku dhacaa?

(Vilka drabbas?)

Xanuunku wuxuu ku dhici karaa da' kasta. Dhammaan dadka la kulma dhacdo aad u xun oo nafta halis gelisa oo tiiraanyo badan leh, qiyaastii afartiiba mid ayaa dabadeed yeesha xanuunka PTSD. Hase yeeshee tiradu way kala duwanaan kartaa. Dhacdooyinka naxdinta leh qaarkood sida kufsiga iyo jirdilka kadib, xanuunku wuxuu ku dhici karaa labadii qofba mid. Sida laga soo xigtay daraasado la soo uruuriyay ee laga sameeyey carruur iyo dhalinyaro, PTSD wuxuu ku dhacaa lixdii qofba mid oo ay la soo gudboonatay xaalad tiiraanyo leh. Qaxootiga iyo magangalyodoonka dhexdooda aad ayuu PTSD ugu badan tahay marka loo barbardhigo dadka aan khibradaha noocaas oo kale lahayn.

Gocashadu waa caadi dhacdo tiiraanyo leh ka dib, hase ahaatee dadka badankood iskooda ayey uga kabsadaan. Inuu jiro xanuun PTSD waxaa la sugi karaa ugu horreyn bil dhacdada tiiraanyada leh ka dib, xitaa haddii astaamihiisu ay ka hor qofka ku soo bixi karaan. Haddaan PTSD qofka laga daryeelin wuxuu ku keeni karaa cudur iyo caafimaaddarro kale oo dhimir. Taasuna waa sabab hor leh oo ay labaduba muhiim u yihiin in xanuunka laga hortago iyo in bukaansocodka uu ku dhaco laga daryeelo.

Maxaa ugu wacan in uurkutaalladu ay dadka qaarkood u horseeddo PTSD?

(Varför leder traumat till PTSD hos några?)

Badanaa lama yaqaan waxyaalaha saamaynta ku leh in gocad tiiraanyo uu isku baddelo PTSD iyo isbeddellada waxyeellada leh ee tusaale ahaan ka dhaca habdhiska dareenwadka dhexe ee xanuunkaas inuu yimaado ka qayb qaata. Cilmibaareyaasha waxyaalaha ay xiiseynayaan waxaa ka mid ah isa saameeynta ka dhexeysa xaaladaha dhaxalka iyo kuwa deegaanka, tusaale ahaan hadday jirto fursad ah in shakhsiyaadka qaarkood ay u dhasheen nuglaan dheeraad ah ama haddii goor hore noloshooda ay uurkutaallo la soo gudboonaatay. Hal mala-awaal oo ku saabsan waxa ka dhaca habdhiska dareenwadka ayaa ah inay isku dheellitirnaan la'aan ay ka dhex dhacdo heerarka gudbiyeyaalka baaqyada

dareenwadayaalka qaarkood iyo qaabilayaasha baaqyadaas, sida noradrenalin iyo kortisol. Mala-awaal kale wuxuu ku saabsan yahay isku dheellitirnaanta hawlaha ka socda maskaxda qaybteeda midig iyo qaybteeda bidix.

Ma jiraan cilmibaarisyo waxtar leh? (Finns det forskning som är till hjälp?)

Haa, waxaa jirtaa aqoon aan yarayn oo cilmiyeysan oo ku saabsan taakulooyin waxtar leh – iyo macluumaad isku dubbaridan oo wanaagsan oo ku saabsan waxa ilaa iyo hadda ku cad cilmibaarisyo. SBU waxay soo koobtay oo faallo ka bixisay lix dulmar oo nidaamsan oo laga soo xigtay hey'adda Britishka ee NICE, kuwaas oo ku saabsan ka hortagga iyo daaweynta PTSD ee carruurta iyo dadka waaweyn. Halkaas waxaa lagu qiimeynayaa waxtarka daawooyinka, cilmi nafsiga iyo taakulooyinka kale ee aan daawada ahayn, intaba.

Miyaa laga hortegi karaa PTSD markay qof uurkutaallo la soo deristo?

(Kan PTSD förebyggas när en person har upplevt ett trauma?)

Haa, cilmibaarisyo waxay taas ka bixiyaan tilmaamooyin dhawr ah, in kasta oo ay jiraan waxoogaa hubaal la'aan ah xagga natiijooyinka. Tusaale ahaan waxa kala duwan waxa daraasaduhu ay isku barbardhigayaan iyo xilliga la cabbiray natiijooyinka.

Hase ahaatee fikradda guud ee laga haysto xaaladda dadka waaweyn ayaa ah inay suutogal tahay haddii ay helaan, bil dhacdada tiiraanyada leh ka dib, daryeello kala duwan oo KBT ah oo diiraddoodu ay saaran tahay uurkutaallada inay taasi ka yareyneyso khatarta ah inuu ku dhaco PTSD. Daryeelladu waxay noqon karaan KBT loogu talagalay PTSD, *cognitive processing therapy, narrative exposure therapy iyo prolonged exposure therapy.*

Hadday noqoto carruurta iyo dhallinyarada ay markaas ku furan yihiin xaalado naxdin leh (tusaale ahaan marka lagu jiro xilli dagaal), waxaa jira daraasado dhawr ah oo ku saabsan fursadaha ka hortagga PTSD – hase yeeshee aan ahayn kuwo si weyn loo hubo. Carruurta badankood ee la kulma dhacdooyinka naxdinta leh ma yeeshaan PTSD ee waxay leeyihiin geedisocod dabiici ah oo soo kabasho ah. Markay noqoto ilmo ka yar 7 jir ee ku nool

xaalado dagaal-u-yaal ah, lama hayo haba yaraatee wax cilmibaaris ah oo ku saabsan sida looga hor tagi karo PTSD.

Waa kuwee daryeellada nafsaaniga ah ee saamaynta wax ku oolka ah ku leh PTSD hirgalay? (Vilka psykologiska behandlingar har bevisad effekt vid utvecklade PTSD?)

Waxaa jira dhawr nooc oo daryeel nafsaani ah oo u muuqda inay yihiin kuwo waxtar yeelan kara, sida ku cad cilmibaarisyada ilaa hada la sameeyay. Noocyo kala duwan oo KBT ah oo diiraddoodu ay saaran tahay uurkutaallo shakhsi gaar ah – KBT loogu talagalay PTSD, *cognitive processing therapy, narrative exposure therapy* och *prolonged exposure therapy* – ayaa aasaaskoodu yahay mid ilaa iyo heer cilmiyeysan, marka la adeegsado muddo ka badan saddex bilood dhacdada uurkutaallada leh ka dib. Waxaa dhici karta inay yareeyaan astaamaha xanuunka dadka waaweyn oo ay dhaliyaan inay dad dhawr ah ka bogsadaan PTSD.

Mid taas la mid ah ayaa khusaysa noocyada kale ee daryeelka sida daryeelka ku saleysan dhaqdhaqaaqa gaarka ah ee indhaha (*eye movement desensitisation and reprocessing, EMDR*), iyo KBT ku saleysan internetka oo ay diiraddiisu saaran tahay uurkutaallada iyo KBT ku aaddan daryeelka astaamaha gaarka ah sida hurdoxumada.

Daawooyinke ayaa saameyn la caddeeyey ku leh PTSD?

(Vilka läkemedel har bevisad effekt vid PTSD?)

Daraasado dadka qaba PTSD lagu dabiibay dawooyin gaar ah (sertraline, flouxetine iyo paroxetine) – oo dhammaantood ah daawooyin loo yaqaano SSRI, *selective serotonin reuptake inhibitors* – ayaa ilaa heer lagu hayaa in dabiibkaasu uu yarayn karo astaamaha PTSD, marka loo barbardhigo daawo-u-yaal (placebo). Hase ahaatee lama ogaan karo in haddii daawooyinka waqti hore uurkutaallada ka dib la qaato, ay xitaa kahortag u noqon karaan xanuunka.

Maxay muujinayaan cilmibaarisyadu markii kooxo kala duwan si gaar ah loo darsay?

(Vad visar forskningen när olika grupper har specialstuderats?)

- Carruur/dhallinyaro

Noocyo kala duwan oo KBT-shakhsiyeed ah oo ay diiraddoodu saaran tahay uurkutaallada ayaa loo badinayaa inay yaraynayaan astaamaha PTSD ee carruurta iyo dhallinyarada, 7-jir iyo wixii ka weyn. Waana mustaqbalka gaaban iyo marka raadraac lagu sameeyo sanad ka dib, labadaba. Waxaa la caddeeyey inuu daryeelku waxtar u leeyahay, ugu yaraan mustaqbalka gaaban, astaamaha daahsoon (sida niyadxumada iyo walbahaarka) iyo astaamaha muuqda (sida kacsanaanta) labadaba. Daryeelku wuxuu iyana u muuqdaa mid qiimo jaban, micnihii daryeeku wuxuu u muuqdaa mid faa'iido weyn leh marka qiimaha ku kacaya loo eego. Waxtarka taakulooyinka kale ee loogu talagalay carruurta lama qiimayn waayo waxaan filnayn daliilaha cilmiyeysan ee loo hayo.

- Qaxooti iyo magangelyodoon

Waxaa suurtagal ah in habka daryeelka nafsaaniga ah ee Narrative exposure therapy (NET) uu yareeyo kadeedka ka dambeeya uurkutaallada ee qaxootiga iyo magangelyodoonka ay la soo derseen dagaal iyo jirdil. NET waa nooc ka mid ah KBT-yada kooban ee ku saleysan buug-gacmeed oo ay diiraddiisu saaran tahay uurkutaallada. Daraasado raadraac ah oo celceliskii la sameeyey shan bilood daryeelka ka dib, dadka lagu sameeyeyna lagu soo soocay bakhtiyaanasiib, waxaa lagu arkaa NET-ka waxtar suurogal ah. Habkaani waxtarkiisa mustaqbalka dheer ah ma aha mid cilmi ahaan cad.

Xaqiiq (Faktaruta)

KBT ay diiraddiisu saaran tahay uurkutaallada iyo EMDR

Wuxuu ka kooban yahay dhawr nooc oo KBT ah, sida KBT-ga PTSD, cognitive processing therapy, narrative exposure therapy (NET) iyo prolonged exposure therapy. Dhammaantood waxay ku saleysan yihiin buug-gacmeed la tijaabiyey, waxayna ka kooban yihiin 8 ilaa iyo 12 kulan, mararka qaarkood in ka badan haddii loo baahdo. Daryeelka waxaa bixiya daryeele la kormeerayo oo si gaar ah u tababaran, waxayna himiladiisu tahay dib u soo celinta karti maalmeedka qofka ee xagga shaqada iyo la macaamilka dadka. Daryeelka waxaa ku jira:

- aqoonta uurkutaallada nafsaaniga ah iyo xeeladaha uurkutaalladaasi lagula tacaali karo
- u kuurgalka iyo lafagurka dhacdada uurkutaallada leh
- lafagurka eedda iyo carada la xiriira dhacdada
- iskuduwidda fikradaha iyo xusuusta ku lugta leh uurkutaallada
- caawimo ku aaddan kahortagga dhaqanka isdhaafinta dhibaata

EMDR, eye movement desensitisation and reprocessing, wuxuu ku salaysan yahay buug-gacmeed la tijaabiyey, waxaana 8 ilaa iyo 12 kulan ku bixinaya daryeele la kormeerayo oo si gaar ah u tababaran. Daryeelku wuxuu ka kooban yahay in bukaanka la gaarsiiyo aqoonta ku saabsan PTSD iyo astaamaha uurkutaallada, in bukaanka la baro la tacaalidda xusuusta dhibaata badan leh (inta badan sawirada qofka madaxiisa ku dhex wareeganaya) oo xusuusta iyadoo habab kontoroolan la adeegsanayo la soo celceliyo (iyadoo ay taasi wehliyaan indhaha oo hab gaar ah loo dhaqdhaqaajinayo, ama waxyaalo kale oo la mid ah) ilaa iyo ay ka noqoneyso mid walbahaar ka bannaan. Bukaanku wuxuu baranayaa inuu aqoonsado oo uu lafaguro xusuusta uu dhibsanayo oo gaarka ah, isagoo tusaale ahaan taas u adeegsanaya farsamooyin la isku dejiyo iyo farsamooyin lagula tacaali karo fikradaha taban ama sawirada bukaanku uu dhibsanayo ee madaxiisa ku dhex wareeganaya. Waxaa kale oo ka mid ah in dhibbanaha lagu taageero fikirka togan ee uu shakhsiyaadka ka aaminsan yahay xaaladda uurkutaallada leh ee uu ku sugan yahay.

Tifaftire

Ragnar Levi, madaxa warbixinta daryeelka iyo daawada, SBU

Xaqiiqohubiye

Jan Liliemark, xeeldheere daryeel iyo daawo, SBU

Soosaare

SBU, Wakaaladda Qaranka ee qiimeynta arrimaha caafimaadka iyo bulshada (Statens beredning för medicinsk och social utvärdering), 2020.

Turjumaan qoraal, Iswiidhish-Soomaali

Ida Gure